

**Мужчины старше 17 лет и женщины старше 45 лет могут есть больше рыбы без риска для здоровья**

**Можно есть 5 порций в неделю —**

Синежаберник и другие солнечные рыбы (Bluegill, Sunfish)

ИЛИ

**Можно есть 2 порции в неделю —** карп (carp), сом (catfish) или рыба-прилипала (sucker)

ИЛИ

**Можно есть 1 порцию в неделю —**

большеротый окунь (largemouth bass)  
ИЛИ 2 порции в месяц – полосатый окунь (striped bass) или осетр (sturgeon)

**Не употребляйте в пищу рыбу, моллюсков и ракообразных, пойманных в порту Стоктона.**

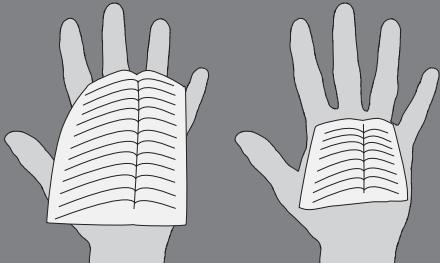
## ♥ Необходимо ли есть рыбу?

Прием рыбы в пищу полезен для здоровья. В рыбе содержатся Омега 3, которые могут помочь Вам снизить риск заболеваний сердца и способствовать развитию мозга у младенцев в утробе матери и у детей.9.

## Что вызывает опасения?

**В некоторых видах рыб содержится высокая концентрация ртути,** что может отрицательно повлиять на развитие мозга у еще не рожденных младенцев и детей.

## Что такое порция?



Для взрослых

Для детей

Рекомендуемая порция рыбы — это примерно размер и толщина ладони Вашей руки. Детям следует давать меньшие порции.

**Рекомендации по покупке рыбы для женщин в возрасте от 18 до 45 лет и для детей в возрасте от 1 до 17 лет**

Не употребляйте в пищу рыбу, пойманную членами Вашей семьи или друзьями на той же неделе, когда Вы употребляете в пищу рыбу из магазина или ресторана. Покупная рыба:

**Можно есть 2 порции в неделю**

рыбы с низким содержанием ртути, такой как лосось (salmon) ♥, сайды (pollock), сом (catfish), тилapia (tilapia), креветки (shrimp), анчоус (anchovies) ♥, сардина (sardines) ♥, форель (trout) ♥, а также диетические консервированные кусочки тунца (canned chunk light tuna).



ИЛИ

**Можно есть 1 порцию в неделю** рыбы со средним содержанием ртути, такой как консервированный белый тунец-альбакор (canned albacore/white tuna) ♥

**Не употребляйте в пищу мясо акулы (shark), меч-рыбы (swordfish), кафельника (tilefish) или королевской макрели (king mackerel).**



♥ = Высокое содержание Омега 3

**Отдел оценки экологической опасности для здоровья штата Калифорния (California Office of Environmental Health Hazard Assessment)**  
[www.oehha.ca.gov/fsh.html](http://www.oehha.ca.gov/fsh.html)  
(916) 327-7319 или (510) 622-3170

**Рекомендации относительно приема в пищу рыбы, пойманной в**

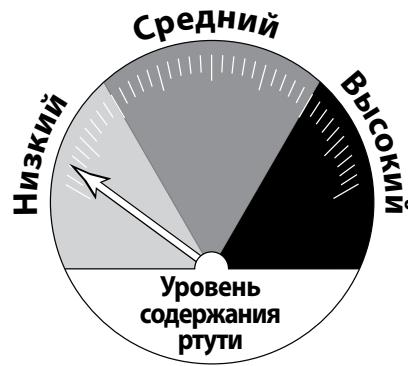
# **Реке Сан-Хоакин**

**От порта Стоктона до плотины Фрайант**



# Рекомендации относительно приема в пищу рыбы, пойманной в реке Сан-Хоакин

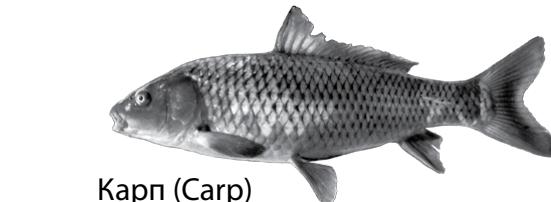
Женщины в возрасте от 18 до 45 лет, особенно беременные или кормящие, и дети в возрасте от 1 до 17 лет



Синежаберник и другие солнечные  
рыбы (Bluegill, Sunfish)



Сом (Catfish)



Карп (Carp)



Рыба-прилипала (Sucker)



Большеротый окунь  
(Largemouth Bass)



Полосатый окунь (Striped Bass)



Осетр (Sturgeon)

Можно есть  
2 порции в неделю

ИЛИ

Можно есть  
1 порцию в неделю

**Не ешьте**

За исключением полосатого окуня (striped bass),  
не превышающего 27 дюймов в длину, или осетра  
(sturgeon) – можно есть 1 порцию в месяц

**Не ешьте**

Не употребляйте в пищу рыбу, моллюсков и  
ракообразных, пойманных в порту Стоктона